



Je brûle mon sucre et j'aime Ça !

1, Accueil

1,1 Présentation classique 10'

1,2 Méta-plan 30'

Les points positifs et négatifs de la pratique d'activité physique

Points positifs / objectifs	Points négatifs / risques
<ul style="list-style-type: none"> * importance de l'activité physique autant que les médicaments ou le régime * un muscle qui travaille brûle du sucre et fait baisser la glycémie * un muscle entraîné brûle plus de sucre, même au repos 	<ul style="list-style-type: none"> * faire attention aux yeux et pieds * pour éviter l'hypoglycémie, préférer la pratique du sport en groupe, et les sports d'endurance ex : marche rapide, vélo, piscine et jardinage

2, Activité 1h

- * Test « pré »activité , on le note
- * Sport : marche rapide sur la voie verte
- * Test « post »activité, on le compare

3, Débrief

- * Reformuler les objectifs
- * sport = médicaments = régime
- * Quels sports choisir ?

4, Déroulement de l'atelier

* Intervenants

8/10 participants

2 animateurs

* Matériel

tenue de sport

chaussures de sport

plusieurs appareils de lecture de glycémie

* L'atelier se déroule de jour en partant du cabinet de kinésithérapie du Vaudreuil et en marchant sur la voie verte

* L'atelier a lieu après les ateliers suivants :

« je gère mon hypoglycémie »

« comment se contrôler ? »

Relecture groupe ETP 12/04/2012

Dans la première partie utiliser plutôt un brainstorming permettant aux patients d'explorer différentes directions. : « C'est quoi l'activité physique »

Prévoir de quoi resucrer en cas de nécessité. Prévoir une liste des conseils et astuces en cas d'activité physique. La faire apparaître par des échanges avec les patients.

Penser à animer la marche mais ce temps est un moyen positif de renforcer la convivialité.

Attention il faut qu'il fasse jour . activité de plein air.

Départ voie verte du cabinet de kiné.